La charge mentale des femmes en Chaudière-Appalaches

Vécu et effets d'un enjeu collectif

2 recherches qualitatives et collaboratives rejoignant 33 femmes en Chaudière-Appalaches

Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA), en collaboration avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), a réalisé 2 recherches entre 2021 et 2024 afin de documenter le vécu de la charge mentale et ses effets sur les femmes de la région. Celles-ci ont partagé leurs points de vue à partir des diverses situations qu'elles vivent.

" Il faut que tu trouves des solutions, faire des miracles avec peu. T'étends ton linge, tu pars pas la sécheuse. Des trucs comme ça qu'on n'a pas vraiment le choix de faire. Tant mieux pour l'écologie, mais j'veux dire, c'est pas vraiment pour sauver le monde qu'on fait ça, c'est pour qu'on puisse être à l'aise. "

" Il y a pas beaucoup de personnes sur qui se reposer… Donc, c'est toujours, en fin de compte, de se fier à soi-même. C'est de voir au bien-être et aux petits détails pour les autres. "

" Tu sais, d'avoir des dépendants, des personnes à ta charge, c'est pas normal d'être stressée parce que je veux juste qu'ils mangent et qu'ils soient comme les autres et qu'ils soient bien. "

Les femmes vivent avec une lourde charge mentale qui a de nombreux effets sur elles

- Les femmes sont responsables de la planification et de l'organisation des tâches domestiques, familiales et professionnelles, s'il y a lieu. Les femmes ont également la responsabilité du bien-être des enfants, de leur conjoint et des proches dépendants, le cas échéant. Leur charge mentale découle de cette responsabilité continue.

- Cette charge mentale a des effets néfastes à divers degrés sur la santé physique et psychologique de toutes les femmes :
    - **encombrement de l'esprit,**
    - **sentiment d'être submergée,**
    - **sentiment de culpabilité,**
    - **sentiment d'isolement,**
    - **stress et anxiété,**
    - **insomnie,**
    - **fatigue mentale et physique,**
    - **raideurs musculaires, problèmes articulaires.**

" Cette charge-là… Je sens que c'est difficile d'être à la fois une bonne blonde, d'être une bonne mère, d'être une bonne belle-mère dans mon cas aussi, d'être une bonne employée. Il y a une espèce de dualité, comme un sentiment de pression qui est lié à ça et qui amène une charge qui amène l'épuisement."

- Les femmes ne voient souvent que des stratégies individuelles pour alléger leur charge mentale.

- L'entrelacement entre différentes situations, telles que la précarité financière ou la pauvreté, la monoparentalité, l'immigration, le handicap, ou l'assistance sociale renforce la charge mentale des femmes.

Vivre en situation de précarité financière ou de pauvreté exacerbe la charge mentale des femmes

“ Moi, mes enfants, je pense qu’ils s’en sont jamais rendu compte, mais il y a plein de fois où je soupais pas juste pour leur laisser de la bouffe. T’as faim. Tu manges des toasts au beurre de peanut et t’essayes de donner de la viande hachée à tes enfants, qui maintenant est pus achetable. ”

- **Charge de la planification alourdie :**
  - Gestion d’un budget très serré, voire par la gestion du manque;
  - Défis de mobilité en milieu rural en ayant de faibles revenus.
- **Charge émotionnelle plus grande :**
  - Impossibilité de fournir aux enfants ce qui est souhaité ou prescrit par les normes sociales et parentales;
  - Stratégies de camouflage des difficultés financières vis-à-vis des enfants.
- **Obligation de mettre en place des stratégies de subsistance nécessitant du temps et des capacités mentales importantes :**
  - Recours aux banques alimentaires, stockage d’aliments au rabais;
  - Visite de friperies;
  - Fabrication de produits d’hygiène ou d’entretien;
  - Récupération de matériel, recherche continue de rabais pour les fournitures scolaires;

Pour réellement soutenir les femmes

Puisque la charge mentale est un enjeu collectif, au-delà des difficultés individuelles vécues, il est nécessaire de poser des actions visant à transformer les structures qui affectent la santé et le bien-être des femmes :

- Reconnaitre la charge mentale portée par les femmes et mettre en lumière le vécu différencié de cette charge et ses effets sur différents groupes.
- Poursuivre la lutte aux stéréotypes de genre et à toutes formes de discrimination.
- Poursuivre la lutte à la pauvreté, notamment celle des femmes.
- S’assurer du maintien et de la bonification des services publics qui soutiennent les femmes dans leurs différents rôles (répit, services aux enfants et aux proches dépendants, etc.).

Pour consulter les documents complets issus des deux recherches, visiter le www.femmesca.com ou le www.lecrsa.ca.

CRÉDITS

Coordination du projet : Andréanne Moreau Baril et Karine Drolet, Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches

Recherche et rédaction : Angela Brunschwig et Annabelle Seery, Centre de recherche sociale appliquée

DROIT DE REPRODUCTION

©CRSA, 2024

Pour citer ce document : *Centre de recherche sociale appliquée. 2024. La charge mentale des femmes en Chaudière-Appalaches. Vécu et effets d’un enjeu collectif.* Pour le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches. Trois-Rivières, Centre de recherche sociale appliquée, 2 p.

Réseau des groupes de femmes CHAUDIÈRE-APPALACHES

CRSA CENTRE DE RECHERCHE SOCIALE APPLIQUÉE

Secrétariat à la condition féminine Québec